



Grafik/Foto: © Sandor Jackal - Fotolia.com

## Mobiles Arbeiten in der Bundesfinanzverwaltung

Ziel dieser Ausarbeitung ist es, dem Leser Hinweise über die grundlegenden Anforderungen an Arbeitsplätzen im Rahmen der Mobilen Arbeit zu verschaffen.

Jeder kennt den vertrauten Anblick von Menschen, die im Zug, am Bahnhof, auf dem Flughafen oder im Café sitzen und an ihrem Laptop arbeiten. Oft wird dabei der Laptop auf dem Schoß balanciert, unter schlechten Licht- und beengten Platzverhältnissen gearbeitet. Als Folge treten häufig Schulter- und Nackenverspannungen sowie Handgelenksprobleme, Müdigkeit und Konzentrationsmangel auf. Außerdem können spiegelnde Bildschirmoberflächen zu Kopfschmerzen und Augenbrennen führen. Im Folgenden ein paar Tipps, die Ihnen das Mobile Arbeiten erleichtern können:

- Richten Sie Ihren Arbeitsplatz immer so ergonomisch wie möglich ein. Besonders zu Hause beachten Sie, dass Ihre Tischfläche groß genug ist und auch die Nutzung einer Maus und die Ablage der Unterarme ermöglicht. Die Beleuchtung muss ausreichend hell und der „Arbeitsplatz“ blendfrei sein. Zum Sitzen ist ein geeigneter, möglichst ergonomisch einstellbarer Stuhl zu wählen.
- Als Sehentfernung wird ein Abstand von 50 – 60 cm empfohlen, wobei die Zeichenhöhe von Großbuchstaben mindestens 3,2 mm betragen soll.
- Für die Beschäftigten, die oft mit dem Touchpad oder Trackpoint arbeiten, lohnt sich die Nutzung einer zusätzlichen ergonomisch geformten, an die Handgröße angepassten Maus. Die kleinen, sogenannten Laptop-Mäuse sind nur für kurzzeitiges Arbeiten geeignet.
- Eine Nutzung des Laptops im Auto kann nicht empfohlen werden: Suchen Sie besser eine Raststätte auf und setzen Sie sich an einen Tisch, wenn die Laptoparbeit nicht verschoben werden kann.
- Stören Reflexionen auf dem Bildschirm oder Blendung durch Deckenleuchten, kann durch Verrücken des Laptops nach rechts oder links oft eine Verbesserung erzielt werden.
- Während einer Autofahrt sind Laptops immer sicher – am besten im Kofferraum – zu verstauen, damit sie beim plötzlichen Bremsen oder einem Unfall nicht zu einer zusätzlichen Gefahr werden.
- Laptoparbeit sollte so kurz wie möglich und nur so lange wie nötig dauern. Auch beim Arbeiten unterwegs sollten Bildschirmpausen eingeplant werden. Nutzen Sie die Pausen, um aufzustehen, sich zu bewegen und um die Augen zu entspannen. Kurze Pausen helfen, sich zu regenerieren, um anschließend mit neuer Kraft weiter arbeiten zu können.

Für Fragen rund um die ergonomische Gestaltung Ihres Bildschirmarbeitsplatzes oder die Arbeit am Laptop steht Ihnen der Bereich des Arbeits- und Gesundheitsschutzes gern beratend zur Verfügung.

### Literatur-Grafiken-Bilder

- /1/ Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), 1996
- /2/ Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV), 2017
- /3/ Merkblatt ZT ASBS Deutscher Bundestag